

# Alle ballen in de LUCHT

JA DOEI, DAAR WORDT TOCH  
NIEMAND GELUKKIG VAN?



IS MULTITASKEN JOUW *MIDDLE NAME*? DAN IS DE KANS GROOT DAT JE JEZELF VOORBIJ LOOPT. EN DAT JE UITEINDELIJK NIET DE DINGEN DOET WAAR JE ÉCHT BLIJ VAN WORDT. DAT KAN ANDERS!

"Gisteren belde mijn schoonmoeder, ze had een afspraak gemaakt met een vriendin twee dorpen verderop. Of ik haar even wilde brengen. Tuurlijk, geen probleem. Even later komt mijn dochter thuis. 'Mam, de juf vraagt of je kunt meefietsen naar de sporthal vanmiddag voor de gym, de moeder van Sam kan niet. Ja hoor, dat kan wel even tussendoor. Tegelijkertijd gaat de telefoon. Een opdrachtgever. Of ik naar een tekst kan kijken. Oei, ik zit al vrij vol deze week. Maar ik ga mijn best doen. Die avond plof ik – na ook nog mijn wekelijkse vrijwilligersrondje koffieschenken in het verzorgingshuis op de hoek – uitgeblust op de bank. 'Misschien moet je het eens wat rustiger aandoen', oppert mijn partner. 'Blijf jij maar zitten, ik ruim de vaatwasser wel in.' Waarschijnlijk heeft 'ie gelijk. Maar toch help ik hem even. Dan zijn we sneller klaar. Dus sta ik weer op." Aan het woord is Jessica (33), moeder van twee dochters van 11 en 9. **Klaarstaan voor anderen is zo'n beetje haar tweede natuur. Nee zeggen vindt ze moeilijk.** Maar echt blij wordt ze daar niet van. Vooral de laatste tijd heeft ze het gevoel dat ze te veel aan het hollen en vliegen is voor anderen en nauwelijks toekomt aan de dingen die ze zelf leuk vindt. Zoals het lezen van een boek of een middagje naar de sauna.

**Regelmatig nemen**  
Inger Strietman, coach op het gebied van gezond egoïsme en

hoge sensitiviteit en auteur van de boeken *Mag ik even mijn aandacht* en *100 dingen die je eerder had willen weten*, ontvangt mensen als Jessica geregeld in haar praktijk. "Er zijn veel vrouwen als zij die maar doorploeteren en moeite hebben alle ballen in de lucht te houden. Die houding van altijd maar klaarstaan voor anderen is daarbij niet helpend. Toch is het iets wat veel vrouwen doen. Het is ons namelijk al jong geleerd. In onze opvoeding en op school horen we **'Doe goed je best. Een acht is beter dan een zes.'** 'Zorg dat iedereen tevreden is over je werk.' 'Maak vrienden.' 'Wees attent voor vriendinnen.' De boodschap die je daaruit kunt halen, is dat je een goed mens bent als je veel geeft, als je loyaal bent aan anderen en je verantwoordelijkheid neemt. Daarmee verliezen we soms onze eigen grenzen uit het oog." Strietman pleit daarom voor een ander geluid. "Waarom vraagt nooit iemand: 'Voelt het wel goed om steeds zo hard je best te doen?' Of: 'De vorige keer had je een 8, misschien is nu een 6 goed genoeg.'

**'JUUST OM  
TE GEVEN,  
IS NEMEN  
ESSENTIEEL'**

## Wat levert NIET altijd klaarstaan je op?

- ✓ Meer energie.
- ✓ Een goede gezondheid: je loopt jezelf niet voorbij.
- ✓ Een leuker leven: je komt toe aan wat je zelf leuk vindt om te doen.
- ✓ Meer verdieping en verbinding in (wellicht wat minder) vriendschappen.
- ✓ Tijd om nieuwe dingen te ontdekken.

Juist om te kunnen geven, is regelmatig nemen essentieel", aldus Strietman. Als je de geef-lat zo hoog blijft leggen, raakt de verhouding tussen geven en nemen compleet uit balans. **Op den duur krijg je daar last van. Je raakt uitgeput en overbelast.** Al zijn er volgens de coach ook veel vrouwen die geen burn-out krijgen, maar wel altijd druk voelen, opgejaagd zijn of een gehaast leven leiden. Een leven dat met name bestaat uit dingen die moeten. Strietman noemt dat de Gevangenis van Moetjes. "Je zit vast. En dat gevoel van vastzitten is onprettig. Het lijkt erop dat alles al vaststaat en je niks op je eigen manier kunt invullen. Alles is al voor jou bepaald. Je komt niet aan jezelf toe omdat je de belangen van anderen altijd maar voor laat gaan. Jij zet jezelf pas op plek 4 of 5 en dat blijft niet zonder consequenties."

## Geen nee durven zeggen

Ook Anita (44) pakt alles aan wat op haar pad komt. "Vraagt iemand in de groepsapp van de voetbal van mijn zoon wie er kan rijden, dan ben ik vaak de eerste die zich aanbiedt. Ik heb mezelf weleens afgevraagd >

waarom ik dat doe. Veel heeft te maken met geen nee durven zeggen. Daarnaast vind ik het ook fijn iets voor anderen te kunnen doen. **Dat geeft me een goed gevoel. Ik word gezien en gewaardeerd.** Al moet ik natuurlijk wel oppassen dat mijn agenda niet dichtslibt met allerlei sociale verplichtingen. Daar komt bij dat ik best vaak mijn neus heb gestoten met mijn oversociale gedrag. Als een vriendin 's nachts huilend opbelt, ben ik direct klaarwakker en troost ik haar. Ik hoor mezelf dan zeggen: 'Geef niks, hoor, dat je me wakker hebt gemaakt. Jij mag mij altijd storen, voor wat dan ook.'

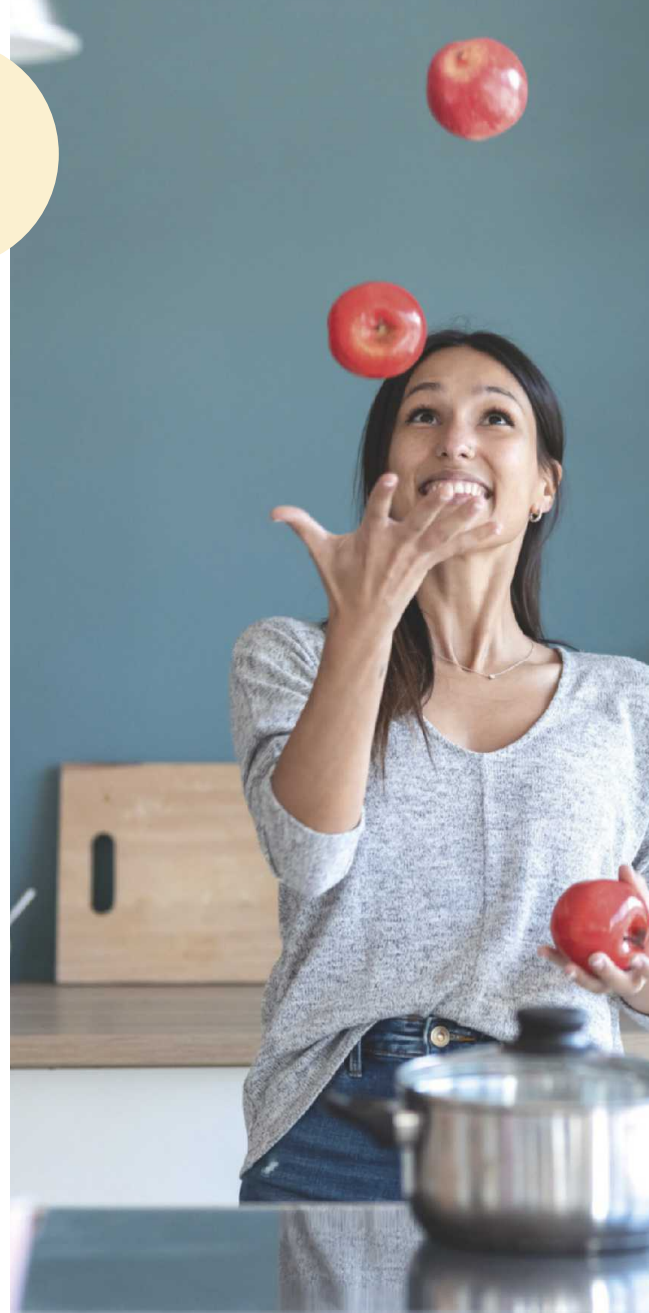
## 'IK LEER VROUWEN HET VERSCHIL TUSSEN EGOÏSME EN GEZOND EGOÏSME'

Maar toen ik zelf laatst mijn ei kwijt wilde over iets wat niet lekker liep op mijn werk, had niemand tijd. **Toen merkte ik pas dat mijn vriendinnen wel goed voor zichzelf zorgen en hun grens aangeven.** Dat zette me aan het denken. Ik moet iets veranderen, anders blijft iedereen over me heen lopen. Iedereen weet inmiddels dat ik bijna overal ja op zeg en mezelf wel red met wat extra taakjes erbij. Privé en op mijn werk. Mijn baas zei laatst zelfs: 'Het hoeft niet vandaag af, je mag het ook meenemen naar huis en er dit

weekend mee aan de slag gaan.' Dat was wel even een moment waarop ik dacht: dit gaat te ver. Toch blijf ik pleasen en behulpzaam naar de buitenwereld. Hoewel: thuis inmiddels niet meer. Daar heb ik een kort lontje, ben ik vaak prikkelbaar, moe en heb ik nooit tijd heb voor iets leuks. Mijn vriend is er klaar mee en ook de kinderen klagen."

### Gezond egoïsme

Mensen veranderen hun gedragspatronen pas als ze er zelf klaar mee zijn. Of als hun lichaam signalen geeft. Je gaat piekeren, bent moe, onrustig. Misschien heb je slaapproblemen of ben je snel geïrriteerd. Volgens Strietman is het belangrijk dat Anita inziet dat ze ook een goed mens is als ze niet altijd klaarstaat voor iedereen. Ze hoeft zich niet overal verantwoordelijk voor te voelen. Iedereen is immers verantwoordelijk voor zijn of haar eigen geluk. Jij kunt daar hooguit iets aan bijdragen. Maar maak je rol niet te groot. Dat inzicht alleen al werkt bevrijdend. Als Anita ook nog leert voor zichzelf op te komen, heeft ze - ironisch genoeg - haar omgeving meer te bieden dan nu. Gezond egoïsme, noemt Strietman dat. Zelf heeft de coach dat ook moeten leren. **"Ik moest jaren geleden eerst een burn-out krijgen voordat ik aan de rem durfde te trekken.** Voor die tijd was het altijd 't makkelijkst om toch maar door te gaan, nog snel iets te doen of regelen. Het is niet makkelijk om uit die hogesnelheids-trein, waarin de meesten van ons zitten, te stappen. Je hebt geen idee hoe dat moet en we zijn vaak ook bang voor de consequenties." Veel vrouwen voelen zich meteen schuldig als ze proberen hun levensstijl om te gooien en eens nee te zeggen op een verzoek. Als we meer nemen dan geven, twijfelen



we direct of we nog wel een goede vriendin zijn en of we nog wel lief en aardig gevonden worden. 'Is het niet heel asociaal dat ik haar niet help?' Nee dus. Ik leer de vrouwen die bij mij komen het verschil tussen egoïsme en gezond egoïsme. Bij egoïsme draait alles om jou en om jou alleen. Gezond egoïsme werkt anders, je neemt jezelf als vertrekpunt in alles wat je doet, in verbinding met de mensen om je heen."

### Inchecken bij jezelf

"Gezond egoïstisch leven is eigenlijk constant zoeken naar een balans tussen geven en nemen. Maar ook

## 'WAAROM ZOU ELKE ANDERE AFSPRAAK BELANGRIJKER ZIJN DAN JOUW LEESMOMENT?'

kijken naar: waar krijg je energie van en wat kost je energie? Om daarin de juiste keuzes te kunnen maken, grenzen aan te kunnen geven en prioriteiten te stellen, is het belangrijk dat je structureel even bij jezelf incheckt, tipt Strietman. Waar heb ik behoefte aan? Hoe voel ik me op dit moment? Waar heb ik zin in?


**Belangrijk inzicht daarbij is dat je dan niet meer kunt voldoen aan alle verwachtingen.** Iedereen om je heen tevreden houden en tegelijkertijd je eigen pad volgen, is onmogelijk. Je kunt niet voor jezelf kiezen én altijd klaarstaan voor een ander. Je zult hierin de juiste mix moeten vinden. "

### Eigen ritme

Maria (54) was ook iemand bij wie iedereen altijd terecht kon. Maar een paar jaar geleden is ze daarmee gestopt. "Ik heb niet het gevoel dat anderen het me kwalijk nemen als ik eens nee zeg. Soms leg ik het uit waarom ik niet kan, soms kom ik met een alternatief. In elk geval zorg ik ervoor dat ik zo min mogelijk dingen doe waar ik geen zin in heb. Als iemand iets vraagt, helpt het soms om even te wachten met antwoorden. Vaak lossen problemen zich dan vanzelf op of pakt iemand anders het op. Ik heb het gevoel dat ik meer mijn eigen leven leef nu en dat is volgens mij precies de bedoeling, toch?" Zelf onderneemt Strietman tegenwoordig ook veel

minder sociale activiteiten dan ze vroeger deed. Dat bevalt haar goed. "Ik ben van nature vrij introvert en hoogsensitief, maar gedroeg me altijd extravert omdat ik dacht dat dát van me werd verwacht. Het schuurde, mijn levenstempo lag te hoog en ik was vooral naar buiten gericht. **Nu ik selectiever ben in mijn afspraken, kom ik toe aan dingen die ik zelf fijn vind om te doen.**

Bovendien leren mijn vrienden me nu kennen zoals ik ben. Zo'n proces gaat met vallen en opstaan. Stap voor stap maak je de juiste keuzes. Mijn tip is ook dat als iemand iets van je vraagt, je bedenktijd moet nemen. Zeg geen ja omdat je ziet dat iemand anders het gezellig vindt of omdat je in je agenda ziet dat er nog niets staat. Check vooral bij jezelf: is dit wat ik wil? Soms zeg je uit enthousiasme snel: 'Gaan we doen, leuk!' Maar enthousiasme kan een slechte raadgever zijn. **Vaak denk je als je thuis bent: wat heb ik nu weer afgesproken?** Wat ik altijd zeg is: 'Ik kom er bij je op terug.' Uiteindelijk levert het je een leven op dat in je eigen ritme verloopt.

Doe je dingen die jij leuk vindt. Jessica zegt dat ze van lezen houdt, maar er niet aan toekomt. Dat is toch raar? Dat we niet doen wat we leuk vinden, waar we energie van krijgen, omdat we in plaats daarvan klaarstaan voor anderen? Zet in je agenda: dinsdagavond, leesavond. Waarom zou elke andere afspraak belangrijker zijn dan jouw leesmoment? Straks zijn we negentig. Op welke manier kijk je dan terug op je leven? Heb je dan vooral gedaan wat je moest doen? Of heb je jouw unieke draai aan je leven gegeven? Heb je fouten gemaakt, dingen uitgeprobeerd, geëxperimenteerd – kortom jouw individuele leven geleefd? Dat laatste is wat ik iedereen gun." 

### Wat is zelfzorg?

Goed voor jezelf zorgen, zien we vaak als me-time. Dat is deels ook zo. Maar zelfzorg is echt meer. Het is geen luxe, het is een must. Het betekent dat je dagelijks bewust kiest voor voldoende ontspanning. Om energie bij te tanken. Strietman: "En dan heb ik 't niet over online shoppen, op je telefoon scrollen of Netflix kijken. Hoewel het ontspannend lijkt, doet het vaak niet echt wat voor je. Je neemt simpelweg andere soorten prikkels tot je, in plaats van werkelijk tot rust te komen. Het is belangrijk om jezelf dagelijks de tijd te geven om alles wat je meemaakt, besproken, gezien en bedacht hebt te verwerken. Er zijn verschillende manieren om aan zelfzorg te doen. In stilte op de bank zitten bijvoorbeeld, een douche of bad nemen, een wandeling maken, mediteren, schrijven, iets creatiefs doen of een relaxte vorm van yoga."